

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

Рекомендации будущим первоклассникам

- Подъём 7.00



- Зарядка 7.05



- Завтрак 7.15



- Дорога в школу 7.30
- Занятия в школе 8.00 – 12.00



- Обед 13.00



- Выполнение домашнего задания
14.00-15.00



- Прогулка 15.00-17.00

- Ужин 18.30



- Отправляюсь спать 21.30



Спасибо за внимание!!!

